

Studienservice

Wie Eltern Zuwendung durch Nahrung zur Bewältigung von Emotionen einsetzen, prägt das Essverhalten ihrer Kinder.

Unter emotionalem Essen (EE) versteht man Essen als Mechanismus zur Bewältigung von negativen, aber auch positiven Emotionen oder Stress. Emotionales Essen steht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen oft in Zusammenhang mit unangemessenen Ernährungsmustern und Gewichtszunahme. Durch die allmählich wachsende Unabhängigkeit bei der Auswahl von Lebensmitteln und auch beim Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme (zB Naschen) ist emotionales Essen im Jugendalter ein Risiko für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas mit weitreichenden Folgen bis ins Erwachsenenalter.

Die vorliegende Studie aus Belgien befasste sich daher mit der Untersuchung der „elterlichen Fütterungspraktiken“ und des Essverhaltens der Eltern als Prädiktoren für das Ausmaß des emotionalen Essens von Kindern und Jugendlichen.

„Fütterungspraktiken“ können als spezifische Verhaltensstrategien definiert werden, die Eltern einsetzen, um die Qualität, Quantität und den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme in Bezug auf das Essverhalten ihres Kindes zu steuern. Basierend auf dem Modell von Vaughn können drei allgemeine Konstrukte der elterlichen Fütterungspraktiken unterschieden werden: Zwangskontrolle (Beschränkung der Nahrung, Essen als Belohnung, Essen zur Emotionsregulation), Struktur (Überwachung der Nahrungsaufnahme, Vorleben eines gesundheitsförderlichen Ernährungsverhaltens, Kontrolle durch das Kind) und Autonomieunterstützung (Einbeziehung des Kindes). Das Essverhalten der Eltern wiederum beeinflusst das Essverhalten der Kinder, indem bestimmte Verhaltensweisen vorgelebt werden (zB Essen bei fehlendem Hunger, emotionales Essen, Zurückhaltung beim Essen).

Im Jahr 2017 wurden Daten von 218 Familien gesammelt und mit bereits vom Forschungsteam publizierten Daten aus dem Jahr 2013 verglichen. Im Jahr 2013 waren die Kinder durchschnittlich 10,5 und im Jahr 2017 durchschnittlich 14,0 Jahre alt. Ein Elternteil füllte Fragebögen zur Bewertung der elterlichen Kontrolle in der Ernährung des Kindes und zu elterlichen Fütterungspraktiken aus. Zusätzlich füllten ein Elternteil und die teilnehmenden Jugendlichen das „Dutch Eating Behavior Questionnaire“ zur Erhebung des emotionalen, restriktiven und extern bestimmten Ernährungsverhaltens aus. Die Emotionsregulation wurde ebenfalls mit einem Fragebogen zur Selbstauskunft bei den Jugendlichen erhoben. Zusätzlich wurden das Körpergewicht und die Körpergröße der Jugendlichen gemessen.

In Bezug auf den Zusammenhang zwischen den elterlichen Fütterungspraktiken und elterlichem Essverhalten mit dem Ausmaß des emotionalen Essens bei Jugendlichen zeigte sich, dass innerhalb der im Modell von Vaughn beschriebenen Konstrukte der elterlichen Fütterungspraktiken nur die Subskalen „Beschränkung der Nahrung“ und „Überwachung der Nahrungsaufnahme“ mit dem Ausmaß an emotionalem Essen der Jugendlichen zusammenhängen. Bezüglich der mit dem „Dutch Eating Behavior Questionnaire“ untersuchten Stile des elterlichen Ernährungsverhaltens konnte festgestellt werden, dass nur restriktives elterliches Ernährungsverhalten mit emotionalem Essen der Jugendlichen korrelierte.

In den vier Jahren zwischen 2013 und 2017, die den Zeitraum von der späten Kindheit bis zur mittleren Adoleszenz abdecken, kam es zu Veränderungen in einigen elterlichen Fütterungspraktiken und im Ausmaß des emotionalen Essens der Jugendlichen insofern, dass Eltern ein größeres Ausmaß in der „Überwachung der Nahrungsaufnahme“ und im „Vorleben gesundheitsförderlichen Ernährungsverhaltens“ berichteten. Im gleichen Zeitraum gaben Jugendliche im Vergleich mit den Normen für die niederländische Bevölkerung einen starken Anstieg des emotionalen Essens von unter dem Durchschnitt im Jahr 2013 bis auf über dem Durchschnitt im Jahr 2017 an.

Hervorgehoben wurde außerdem der signifikante Zusammenhang zwischen einem restriktiven Ernährungsverhalten der Eltern und weniger emotionalem Essen bei Jugendlichen.

„Essen als Belohnung“ und die „Überwachung der Nahrungsaufnahme“ verstärkten das emotionale Essen vor allem in den Fällen, in denen die Jugendlichen maladaptive Strategien (wie z.B. Grübeln, Selbstentwertung, Aufgeben, Rückzug und aggressive Verhaltensweisen) zur Regulierung ihrer Emotionen einsetzten. Die Beteiligung des Kindes an der Zubereitung der Mahlzeiten hatte den gegenteiligen Effekt, da sie mit einem höheren Maß an Emotionsregulation und einem geringeren Maß an emotionalem Essen verbunden war. Zusammenfassend lässt sich daher sagen, dass Eltern auch noch bei Jugendlichen eine wichtige Rolle in Bezug auf deren Ernährungsverhalten spielen können.

Referenz

Klosowska J, Verbeken S, Braet C, De Henauw S, Michels N. Emotion Regulation Moderates the Associations of Food Parenting and Adolescent Emotional Eating. J Nutr Educ Behav. 2022 Sep;54(9):808-817. doi: 10.1016/j.jneb.2022.05.002.